

這款湯水選用時令西洋菜，加入羅漢果及紅蘿蔔增加清甜味道。飲用湯水時連同湯渣進食，更有效攝取纖維素。使用瘦肉取代豬骨，可減少湯水的脂肪含量。



西洋菜紅蘿蔔羅漢果瘦肉湯

營養分析：(1人分量，連湯渣計)

熱量 (千卡路里)	161
碳水化合物 (克)	6
蛋白質 (克)	20
脂肪 (克)	7
纖維素 (克)	2.0
鈉質 (毫克)	274



材料：(4人分量)

1. 西洋菜 1斤 (640克)
2. 紅蘿蔔 6兩 (240克)
3. 羅漢果 ½個 (約12克)
4. 瘦肉 ½斤 (320克)
5. 薑 2-3片
6. 清水 6碗
7. 鹽 ¼茶匙

製法：

1. 西洋菜切去根部，以鹽水浸45分鐘，再以流動水洗淨，切段備用。
2. 紅蘿蔔洗淨去皮，切件備用。
3. 羅漢果洗淨，切開小塊備用。
4. 瘦肉洗淨，出水備用。
5. 煲內加入清水，放入薑片用猛火煲滾，再放入其他材料。
6. 待再滾起，轉慢火煲約1 ½小時，最後下鹽調味即可。

營養 / 烹調小貼士：

- ✓ 西洋菜是冬季當造蔬菜。由於西洋菜容易有菜蟲，可先用鹽水浸泡、沖洗乾淨及食用前徹底煮熟。
- ✓ 瘦肉含豐富蛋白質，煲後更適合長者食用，也可選用豬腱代替瘦肉。

特別餐注意事項：

- ✓ 糖尿餐：紅蘿蔔含豐富糖質，建議每餐最多飲一碗。進食一人分量須與 ½湯匙飯(½份糖質)交換。

